"पत्रकारों की सामाजिक बौद्धिकता पर यौगिक अंतःक्षेप (इन्टरवेंशन) के प्रभाव का अध्ययन"

" A Study of the effectiveness of Yogic Intervention on Social Intelligence among Journalists"

मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान में पी–एच.डी. उपाधि की प्राप्ति हेतु प्रस्तुत शोध प्रबंध का प्रारूप

2008

निर्देशक
डॉ॰ईश्वर भारद्वाज
प्रोफेसर एवं अध्यक्ष
मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग
गुरूकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

शोध छात्र
ऋषि पाण्डेय

देव संस्कृति विश्वविद्यालय
गायत्रीकुंज, शांतिकुंज हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

अध्ययन की आवश्यकता–

आज बाजारवाद, उपभोक्तावाद, भूमंडलीयकरण जैसे प्रश्न एक नई चुनौती के साथ हमारे सामने खड़े हैं।वैश्विक स्तर पर विशेषकर पश्चिमी देशों में जीवन में आते परिवर्तन और संवेदनशील होते इन्सानी रिश्तों के कारण मर्यादाओं संस्कारों और नैतिक मूल्यों की बात उनको कोरी भाषणबाजी लगती है। मनोरंजन का विशुद्ध व्यवसाय बन चुकी पत्र–पत्रिकाएं फिल्मी और टीवी धारावाहिक, वैचारिक दरिद्रता से गुजरते हुए, जो गैर जरूरी वस्तुएं समाज में परोस रहे है।

जिस पत्रकारिता को लोकतंत्र के चौथे स्तम्भ के रूप में जाना जाता है। पत्रकारिता को नये रूप देने वाले पत्रकार स्वयं न्याय और औचित्य का पक्षधर होने के साथ–साथ एक सामाजिक सलाहकार (Scoial Counsellor) भी होता है। इसी कारण समाज उस पर विश्वास करता है। और जरूरत पड़ने पर उनके समक्ष अपनी भावनात्मक गुत्थियों को खोलता भी है, पत्रकार अव्यवस्था, एवं अराजकता में डूबे मानव में आशा का संचार करता है। परिस्थितियों को सकारत्मक ढंग से नियोजित कर जीवन जीने की नयी प्रेरणा देता है। पर वर्तमान परिदृश्य पत्रकारिता का स्तर काफी परिवर्तन हुआ।

समाज में बैठे राजनेता छात्रनेता पुलिस वाले और अधिकारी गण करोड़ों का व्यापार करने के लिए पत्रकार के अन्दर दवाब और भौतिकवादी रणनीति विकसित कर रहे हैं। जिससे अपनी क्रान्तिकारी कलम की मद्द से सिरफिरों के सिर कलम करने वाले पत्रकार कलम की पैनी धार पर आज अश्लीलता राजनीतिक कुचक्र ब्लैकमेल, झूठी प्रशंसा, विज्ञापन बाजी, आदि का जंग चढ़ गया है। जिससे पत्रकारों की मानसिकता में भारी बदलाव आया है। इसी वजह से उनमें संकल्पशक्ति संवेदनशीलता, स्पष्ट दृष्टिकोण, धैर्य सहयोग की भावना, व्यवहार कुशलता समायोजन क्षमता आदि के स्तर में कमी होने से उनकी सामाजिक बौद्धिकता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है।

Adopted the panhellenic of Journalists ' Unions in June 1998-

इसमें बताया गया है। जब पत्रकार दुर्घटना एवं अपराध सम्बन्धी समाचार लेते है। तब उन्हें शरीर आघात के साथ–साथ मनोवैज्ञानिक समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। जिससे उनकी बौद्धिक क्षमता एवं संवेदनशीलता का काफी ह्रास होता है।

अर्थात् समाज की अव्यवस्था को कुचलकर नई व्यवस्था लाने वाले पत्रकार दबे कुचले नजर आ रहें है।जिसके कारण वे शारीरिक, मानसिक यातना का शिकार हो रहें है। जिससे पत्रकारिता समाज को अपराध मुक्त बनाने को ठोस संदेश देने में विफल हो रही है। अतः इस प्रतिकूल परिस्थितियों में परिवर्तन की सख्त आवश्यकता है।

पंजाबकेसरी 12 जून 2008 के समाचार पत्र में बताया है कि आज भी समाज को ठोस देने वाली पाप और पुण्य का अर्थ समझाने वाली नैतिक मूल्यों और सामाजिक दायित्वों का बोध कराने वाली विद्या का निर्माण चाहिए।

जो समाज राष्ट्र एवं विश्व मानवता के हित में पत्रकार व पत्रकारिता का मार्ग प्रशस्त कर सके। क्योंकि जिन पत्रकारों को समाज और राष्ट्र के हित में जीना चाहिए, उनके भावनात्मक, बौद्धिक और क्रियात्मक तीनों पक्षों में आज असन्तुलन स्थापित हो गया है। इस संतुलन को पुनः स्थापित करने के लिए उचित एवं मजबूत साधन की आवश्यकता है। युगऋषि प॰ श्रीराम शर्मा आचार्य जी का कहना कि मनोविज्ञान यदि मनुष्य की मानसिक परेशानियों का समाधान करना चाहता है। तो उसे अध्यात्म से, योग

साधना से जुड़ना होगा। योग वह सशक्त माध्यम है जो उपरोक्त पक्षों में संतुलन स्थापित कर उनके सामाजिक बौद्धिकता पर सकारात्मक प्रभाव डालेगा, जिनसे उन्हें शारीरिक, मानसिक से निजात भी मिल सकेगा। और वे सभ्य समाज की रीढ़ बनकर समाज को एक नयी दिशा देने में समक्ष हो सकेंगें।

पूर्व में हुए शोध कार्य—

1. **T. FEHR 1974 Longitudinal Study of the effect of the trancendental Meditation Programme On Changes in Personality-**इन्होनें अपने अध्ययन में पाया कि ध्यान के द्वारा व्यक्तित्व में परिवर्तन होता है। इसमें मनोकायिक क्षुब्धता में कमी, आक्रामकता में कमी, आत्म नियंत्रयण में वृद्धि, सांवेगिक परिपक्वता में वृद्धि, अवसाद में कमी, चिड़चिड़ापन में कमी, कुण्ठा में कमी, सामाजिकता में वृद्धि, आत्म जागरूकता में वृद्धि पायी गई।

2. **Kniffkic 1979- Transcendental Mediation and Autogenic Training-** इन्होंने अपने अध्ययन में मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में ध्यान से लाभ पाया। इन्होंने उदासी, अवसाद, भावनात्मकता, अस्थिरता में कमी पायी।

3. **Dr. Shri Krishna 1985- The Yogic therapy some reflection based on the study of 4153 case history-** इन्होंने अपने इस व्यापक अध्ययन में 4153 ऐसे व्यक्तियों जो कि योग की प्रक्रियाएं जैसे यौगिक क्रियाएं, आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि का सहारा लेते थे। लेस रिकार्ड का विस्तृत विश्लेषण करने पर पाया गया कि दुश्चिन्ता, मनस्ताप के उपचार में यौगिक प्रक्रियाएं का उपयुक्त प्रयोग अत्यन्त लाभकारी होता है।

4. **सिल्वामूर्ति 1993—** ने अपने शोध में योग में पाया कि इन्होंने 6महिने यौगिक अभ्यास छोटे रक्षा कर्मचारियों को करवाया। उनकी शारीरिक लचक, शारीरिक क्षमता, स्मृति क्षमता और सोचने—समझने की शक्ति पर सार्थक प्रभाव पड़ा। इन्होंने मनोवैज्ञानिक रूपरेखा जिसमें चिन्ता खत्म करने एकाग्रता स्मृति तथा व्यक्तित्व को बनाने में सफलता पायी।

5. **Syed Akbar-2002,** इन्होंने ब्रेस्ट कैंसर से ग्रसित पत्रकारों के अवसाद, चिन्ता, तनाव पर आसन प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन किया। जिससे उनकी अवसाद, चिन्ता, तनाव में कमी पायी गई।

6. **पुष्पा डॉ॰ आर नगरत्ना डॉ॰ एच आर नागेन्द्र—** स्वामी विवेकानन्द अनुसंधान संस्थान , बैंगलोर 2003— इन्होंने अपने एक अध्ययन में योग के तीन विभिन्न भाग का सामान्य बच्चों के वाचिक स्मृति का तुलनात्मक अध्ययन किया। ये अध्ययन 300बच्चों पर किया गया।जिसका परिणाम है कि योग के द्वारा उनकी स्मृति में वृद्धि पायी गई।

7. **By Wanda Taylor2007- Mind body, Professionals Yoga Training-** इन्होंने पत्रकारों की फिजिकल फिटनेस और तनाव पर योग के अभ्यास का अध्ययन किया। जिसके परिणामस्वरूप फिजिकल फिटनेस में वृद्धि पायी गई। और तनाव में कमी पायी गई।

8.**www. sarupenn.edu/weirderg/mantraevolution-** में एक शोध में कहा गया जो विद्यार्थी —मंत्र,ध्यान आदि यौगिक क्रिया करता है। वे मानसिक रूप से स्वस्थ, सजग, आत्म अनुशासित, आत्मविश्वासी तथा आशावादी दृष्टिकोण वाले होते है।

9.**www. provetr2propic.com-** में उपलब्ध एक शोध अध्ययन निष्कर्ष के अनुसार प्राणायाम के नियमित अभ्यास से आत्मविश्वास विकसित होता है।

10.**Adam.chr.moltke** (एक सेक्सोफोन प्लेयर) के अनुसार यदि कोई व्यक्ति संगीत पर एकाग्र

तरीके से लम्बे समय तक कार्य कर रहा हो एवं कानों को तथा मस्तिष्क को आराम की आवश्यकता होती है। भ्रामरी प्राणायाम इसका उचित उपाय है। भारत में शास्त्रीय संगीत और स्कूलों में भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करवाया जाता है।

Objectives –

1. पत्रकारों की सामाजिक बौद्धिकता पर यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. पत्रकारों की सामाजिक बौद्धिकता के कारक धैर्य, सहयोगिता, विश्वास स्तर, संवेदनशीलता, सामाजिक वातावरण में अपनी पहचान, व्यवहार कुशलता, विनोदी भाव और याददास्त में यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) का अलग–अलग प्रभाव देखना।

समस्या का कथन –

20–45 वर्ष समूह पुरूष पत्रकारों की सामाजिक बौद्धिकता पर यौगक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के प्रभाव का अध्ययन।

चर – प्रस्तुत शोध कार्य हेतु निम्नांतिक चरों को लिया गया है।

1. **स्वतंत्र चर** – यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन)
   - पवनमुक्तासन सीरिज भाग–1
   - प्राणायाम – (अ) प्राणाकर्षण प्राणायाम
(ब) भ्रामरी प्राणायाम
   - रसानुभूति अमृत वर्षाध्यान
2. **आश्रित चर** –

1. **सामाजिक** बौद्धिकता – इसके आठ कारक हैं जो इस प्रकार हैं–

1.	धैर्य	Patience
2.	सहयोगिता	Co-Operativeness
3.	विश्वासस्तर	Confidence Level
4.	संवेदनशीलता	Sensitivity
5.	सामाजिक वातावरण में अपनी पहचान	Recognition of social environment
6.	व्यवहार कुशलता	Tactfulness
7.	विनोदीभाव	Sense of humor
8.	याद्दाश्त	Memory

चरों का विवरण–

स्वतन्त्र चर– Independent variable

आसन–

शरीर वह स्थिति जिसमें हमें अपने शरीर एवं मन के साथ शांत, स्थिर एवं सुख के अनुभूति होती है। वह स्थिति आसन कहलाती है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार– **स्थिरं सुखमासनम्** 2/46

अर्थात्– स्थिरता एवं सुखपूर्वक बैठना आसन कहलाता है।

तेजोबिन्दु उपनिषद के अनुसार–

सुखनैव भवेतयस्मिन् जस्त्रं ब्रह्मचिन्तनम।

जिस स्थिति मे बेठकर सुखपूर्वक निरन्तर परमब्रह्म का चिन्तन किया जा सके, उसे ही आसन समझना चाहिए।

श्रीमदभगवद् गीता में श्रीकृष्ण ने आसनों को इस प्रकार बताया है:-

समं कायशिरोग्रीवं धारयत्र चलं स्थिरः

सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्व दिशः च, अनवलोकयन।। 6/13

कमर से गले तक का भाग, सिर और गले की सीधे अचल धारण करके तथा दिशाओं को न देखे केवल अपनी नासिका के अग्र भाग को देखते स्थिर होकर बैठना आसन है ।

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार– आसन का अभ्यास इसलिए आवश्यक है कि शरीर की रज रूपी चंचलता–अस्थिरता तम रूपी चंचलता आलस्य नष्ट होकर सात्विक प्रकाश और दिव्यता की उत्पति होती है।

प्रस्तुत शोध में पवन मुक्तासन भाग एक सीरीज का प्रयोग किया जायेगा। जिसकी प्रकिया लाभ इस प्रकार है।

प्रारम्भिक स्थिति–:

- पैरों को शरीर के सामने फैलाकर बैठ जाइए।
- हथेलियों को दोनों बगल में नितम्बों के ठीक पीछे जमीन पर रखें
- पीठ गर्दन और सिर एक सीध में रहें।
- कोहनियों को सीधा रखे।
- भुजाओं का सहारा लेते हुए थोड़ा पीछे झुक जायें।
- आंखें बंद कर लें और सम्पूर्ण शरीर की इसी स्थिति में ढीला छोड़ दें।

अभ्यास 1 : पैरों की अंगुलियां मोड़ना (पादांगुली नमन)–

अपने पैरों को शरीर की सीध में सामने फैलाकर बैठ जाइये। अपने हाथों के सहारे थोड़ा पीछे की ओर झुक जाइये। हाथ सीधे रखीये, कोंहनियां मोड़िये नहीं। पैरों की अंगुलियों के प्रति जागरूक रहिये। पंजों को कड़ा रखते हुए अंगुलियों को धीरे–धीरे आगे–पीछे मोड़िये। इस क्रिया को 5–7 कीजिए।

अभ्यास 2 : टखने मोड़ना(गुल्फ नमन)।

प्रारम्भिक स्थिति में बैठे रहिये।

टखनों को जोड़ों से झुकाते हुए दोनों पंजों को जितना संभव हो सके, उतना आगे–पीछे मोड़िये। इस अभ्यास को 5–10 कीजिए।

अभ्यास 3 : टखने को वृत्ताकार घुमाना–गुल्फ चक्र

प्रारम्भिक स्थिति में बैठे रहिये।

पैरों का सीधे रखते हुए उनके बीच में कुछ फासला छोड़ दीजिये ।

एड़ी को जमीन पर रखते हुए दाहिने पंजे को टखने से दायीं ओर तथा फिर अभ्यास बाई ओर घुमाइये। इस अभ्यास को 5–10 बार दोहरायें। इसी अभ्यास को बाएं पंजे से कीजिए।

दोनों पंजों को एक साथ वृत्ताकार घुमाते हुए इसी अभ्यास को दोहरायें।

अभ्यास 4 : टखनों को उसकी धुरी पर घुमाना– गुल्फ घूर्णन

प्रारम्भिक स्थिति में बैढे रहिए दाहिना टखना बांयी जॉघ पर रखिये।

बाये हाथ की सहायता से दाहिना पंजा पहले दाहिनी ओर से तथा फिर बांयी ओर से वृत्ताकार घुमाइये। इस अभ्यास को 5–10 बार कीजिए, यही क्रिया बाये पंजे से कीजिये।

अभ्यास 5 : घुटनो को मोड़ना (जानुनमन)

प्रारम्भिक स्थिति में बैठे रहिए दाहिने पैर को घुटनो से मोड़िये और दोनो हाथों को जॉघ के नीचे बॉध लीजिये।

हाथों को जॉघ के नीचे घुटनो के समीप रखते हुए एड़ी को बिना जमीन स्पर्श किये हुए दाहिने पैर को सीधा कीजिये। इस अभ्यास को 5–10 बार कीजिए, इसी प्रकार बाएँ से कीजिए।

अभ्यास 6:(प्रकारान्तर) घुटने को उसकी धुरी पर वृत्ताकार घुमाना (जानु चक्र)

प्रारम्भिक स्थिति में बैठ जाइये, दाहिने पैर को फैलाने के बजाये जॉघ को धड़ के पास पकड़ कर रखिए और पैर के निचले हिस्से को घुटने से वृत्ताकार रुप में घुमाइये। 5–10बार घड़ी की सुई की दिशा में तथा 7–10 बार इसके विपरीत घुमाइये। यही क्रिया बाएँ पैर से कीजिये।

अभ्यास 6: मेरूदण्ड को दायें–बायें मोड़ना–

प्रारम्भिक स्थिति में बैठ जाइये।आराम के साथ पैर एक–दूसरे से जितने दूर फैला सकें, फैला लीजिये। हाथों को सीधे रखते हुए दाहिने हाथ को बाएं पैर के अंगूठे के पास लाइये और बांयी भुजा को पीछे की ओर फैला दीजिए। दोनों भुजाएं एक सीध में रहें। अपनी गर्दन को पीछे मोड़ते हुए बाएं हाथ की ओर दृष्टि रखिए। इसके पश्चात् धड़ को विपरीत दिशा में मोड़ते हुए बाएं हाथ को दाहिने पैर के अंगूठे के पास लाइये और दाहिनी भुजा पीछे की ओर फैला दीजिए। यह एक आवृत्ति हुई।

5–10 आवृत्तियों तक ऐसा कीजिए। प्रारम्भ में अभ्यास को धीरे–धीरे कीजिए। फिर क्रमशः उसे अधिक गतिशील ढंग से कीजिए।

अभ्यास 7 : अर्ध तितली

प्रारम्भिक स्थिति में बैठे रहिए बाएँ पैर को मोड़िये और तलवे को दाहिनी जॉघ पर रख दीजिये। दाहिने हाथ से दाहिने पैर का घुटना पकड़िये और बायॉ हाथ मुड़े हुए बाएँ घुटने पर रख दीजिये।मुड़े हुए पैर की मांसपेशियों को जितना संभव हो सके, उतना ढीला छोड़ते हुए उसे बाएँ हाथ की मदद से ऊपर–नीचे हिलाइये।इस अभ्यास को 5–10बार कीजिए बायॉ घुटना को जमीन से लगाने का प्रयास कीजिए। इसी प्रकार दाहिने पैर से कीजिये।कुछ दिनों या सप्ताहों के अभ्यास के बाद घुटने बिना प्रयास या असुविधा के फर्श पर टिकने लगेंगे।

अभ्यास 8 : घुटनों को घुमाना

अभ्यास 7 की स्थिति में रहिये, लेकिन दाहिने हाथ से बाएँ पैर की अंगुलियॉ पकड़ कर बाएँ घुटने को दोनो ओर वृत्ताकार घुमाइये। धीरे–धीरे घेरे के वृत्त को बड़ा करते जाइये।

घुटने को 5–10 बार दायीं तथा बायीं ओर घुमाइये। यही क्रिया दाहिने घुटने से कीजिये।

अभ्यास 9: पूर्ण तितली

1. बैठने की स्थिति में पैरों के तलवे एक साथ सटा दीजिये।एड़ियों को जितना संभव हो सके, शरीर के पास लाइये। दोनो हाथों की अंगुलियों को एक–दूसरे में फँसा कर पंजों के नीचे रखिये। तत्पश्चात् केहुनियों से घुटनों को जमीन की ओर धीरे–धीरे दबाइये।

घुटनों को नीचे दबाते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाइये और मस्तक से भूमि का स्पर्श करने का प्रयास कीजिए। इस अभ्यास को 5–10 बार कीजिए।

2. दोनों तलवों को सटाए हुए ही हाथों को घुटनों पर रखिये। भुजाओं का दवाब डालते हुए घुटनों को जमीन की ओर कीजिए और उन्हें फिर से उछल कर ऊपर आने दीजिए।10–15 या अधिक बार दुहराइये।

3. उसी स्थिति को बनाये रखिये लेकिन हाथों को पीछे कमर के दोनों ओर रखिये। भुजाएं सीधी रहें। फिर घुटनों को ऊपर–नीचे कीजिए। 10–15 या अधिक बार दुहराइये।

अभ्यास 10: कौआ चाल

जमीन पर उकड़ूँ(पंजों के बल) बैठ जाइये। हथेलियों को घुटनों पर जमा दीजिये और उसी स्थिति में चलना शुरू कीजिए। आप अंगुलियों अथवा पंजों के बल चल सकते हैं। फिर भी जिसमें अधिक कठिनाई लगे, उसी ढंग से कीजिए। इस अभ्यास को 7–10 बार कीजिए।

अभ्यास 11:मुट्ठियाँ कस कर बांधना(मुष्टिका बन्ध)

प्रारम्भिक स्थिति में आ जाइये। जमीन के समानान्तर कन्धों तक अपनी भुजाओं को शरीर के सामने की ओर फैला दीजिये। दोनों हाथों की अंगुलियों को फैलाकर उनमें तनाव उत्पन्न कीजिये। अंगूठों को अन्दर रखते हुए कस कर मुट्ठियाँ बन्द कीजिये। फिर से अंगुलियों को फैलाइये और तनाव उत्पन्न कीजिये। इसे 5–10 बार दुहराइये।

अभ्यास 12: कलाई मोड़ना(मणिबन्ध नमन)

अभ्यास 11 की स्थिति में रहिये। हथेलियों को कलाई से ऊपर की ओर मोड़िये जैसे कि आप अपनी हथेलियों को दीवाल से सटा रहे हों। हथेलियों को कलाई से नीचे की ओर करते हुए अंगुलियों को ऊपर की ओर रहने की स्थिति से जमीन की ओर कीजिये। अंगुलियों को पुनः ऊपर की तरफ कीजिये।इसे 5–10 बार दुहराइये।

अभ्यास 13:कलाई के जोड़ को घुमाना(मणिबन्ध चक्र)

अभ्यास 12 की ही स्थिति में रहिये लेकिन इस बार केवल दाहिना हाथ फैलाकर रखिये।दाहिने हाथ की मुट्ठी कस कर बाँधिये और कलाई से उसे 10बार दाहिनी ओर वृत्ताकार घुमाइये।फिर मुट्ठी बायीं ओर 5–10 बार घुमाइये।इसी को बायें हाथ से दुहराइये।मुट्ठियों को कस कर बाँध लें और हाथों को सामने की ओर फैला दें।दोनों मुट्ठियों को एक साथ 5–10 बार दाहिनी ओर से व 5–10 बार बायीं ओर से घुमाइये।

अभ्यास 14(1) केहुनियाँ मोड़ना(कोहनी नमन)

अभ्यास 13 की स्थिति में ही रहिये लेकिन फैले हुए हाथों की मुटिठयाँ खुली रहेंगी। हथेलियां ऊपर की ओर रहें। भुजाओं को केहुनियों से मोड़ते हुए अंगुलियों से कन्धों का स्पर्श कीजिये। भुजाओं को फिर सीधा कर लीजिये। इसे 5–10बार दुहराइये।

अभ्यास 14(2): केहुनियां मोड़ना

सामने के बजाये भुजाओं को बाजू में फैला कर इसी अभ्यास को 5–10बार दुहराइये।

अभ्यास 15: कन्धों को घुमाना(स्कन्ध चक्र)

अभ्यास 14(2) की स्थिति में ही बने रहिये। अंगुलियों को कन्धों पर रखे हुए कन्धों को आधे जोड़ों से वृत्ताकार 5–10 बार दायीं और बायीं ओर घुमाइये। केहुनियों से बनने वाले वृत्त को जितना सम्भव हो सके, बड़ा बनायें और ऐसा करते समय केहुनियों को सीने के सामने से एक–दूसरे से स्पर्श करने दें।

अभ्यास 16(1)

बैठने की स्थिति में पैर सीधे रखते हुए दोनों हाथों को जाँघों के दोनों ओर जमीन पर रख लीजिए। धीरे–धीरे सिर आगे–पीछे ले जाइये। 5–10 बार दुहराये।

अभ्यास 16 (2)

मुँह को सामने की ओर रखे हुए सिर को धीरे – धीरे दाएँ झुकाइये । इस अभ्यास को दोनो तरफ 5–10 बार दुहराये ।

अभ्यास 16 (3)

बिना किसी के जितना हो सके, उतने बड़े घेरे में सिर को धीरे –धीरे घुमाइये। इसे 10 बार दाहिनी ओर से और 10 बार बायीं ओर से कीजिये ।

समय– यह प्रातः काल के समय कराया जायेगा इसमें कुल 20 मिनट का समय लगेगा।

लाभ–

- ← प्राण ऊर्जा में वृद्धि
- ← मनोबल में वृद्धि
- ← शारीरिक तथा मानसिक आरोग्य की प्राप्ति

प्राणायाम–

प्राण शक्ति को नियमन तथा विस्तुतीकरण करने का नाम प्राणायाम है, प्राणायाम प्राणशक्ति में स्नान कर उसे धारण कर विशिष्ट आयाम में प्रविष्ट होने की विधा है। यह एक समग्र आध्यात्मिक प्रक्रिया है इससे स्थूल से लेकर सूक्ष्म शरीर तक को प्रभावित करने की सामर्थ्य है। अतः इसे शारीरिक एवं मानसिक रोगों के लिए सर्वोपरि माना गया है।

महर्षि पतंजलि ने श्वास–प्रश्वास की स्वाभाविक गति को रोकने एवं नियंत्रित करने की प्रक्रिया प्राणायाम कहा गया है।

डा० रूडोल्क वैलेसे 1973 के प्रयोगों में स्पष्ट है कि यदि श्वसन पर ऐच्छिक नियंत्रण सम्भव है तो विभिन्न प्रकार के मानसिक शारीरिक रोगों एवं व्यतिरेक को ठीक किया जा सकता है। आचार्य जी के अनुसार– अखिल ब्रहमाण्ड में व्याप्त प्राणतत्व को धारण कर अपने व्यक्तित्व को आधिकारिक सामुन्नत एवं परिष्कृत बनाये जाने की साधना पद्धति को प्राणाकर्षण प्राणायाम कहा जाता है।

प्रस्तुत शोध में प्राणाकर्षण प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम का प्रयोग किया गया हैं जिसकी प्रक्रिया एवं लाभ इस प्रकार है।

प्राणाकर्षण प्राणायाम–(आचार्य जी द्वारा प्रतिपादित)–

प्रक्रिया–

← सर्वप्रथम साफ स्वच्छ वातावरण में स्थिर सुखासन में बैठे तथा मेरूदण्ड सीधा रखें।

← तत्पश्चात अपने दोनो नासा छिद्रों से धीरे धीरे सांस खींचे, भावना करें कि अखिल ब्रहमाण्ड में व्याप्त प्राण तत्व आपके शरीर में प्रवेश कर रहा है।

← अब जितनी देर वायु(श्वास) को आसानी से भीतर रोक सकें रोकें तथा भावना करें कि प्राण तत्व रोम–रोम में शक्ति का संचार कर रहा हैं।

← इसके उपरान्त नासा छिद्रों से सम्पूर्ण वायु(श्वास) को बाहर निकाल दें भावना करें कि शरीर के विषाक्त तत्व तथा मन के विकार सांसों के साथ घुलकर बाहर निकल रहे है।

← अन्तिम में सम्पूर्ण वायु(श्वास) के बाहर निकलने के बाद सांस रोके रहिए भावना कीजिए कि विजातीय तत्व बहिष्कृत होकर दूर चले गये है।

समय–

यह प्रातःकाल आसन की प्रक्रिया सम्पन्न होने के उपरान्त कराया जायेगा। इसमें कुल 10 मिनट का समय लगेगा। जिसमें कुल 5 चक्रों को पूरा किया जायेगा।

भ्रामरी प्राणायाम–

प्रक्रिया–

← सर्वप्रथम स्थिर सुखासन में बैठे तथा मेरूदण्ड सीधा रखे, आंखे बन्द।

← तत्पश्चात हाथों की तर्जनी उंगलियों से दोनो कानों को बन्द करें ताकि बाहर की आवाज अन्दर प्रवेश न कर सके।

← नासिका से पूरक करें तथा रेचक के समय भ्रमर के गुंजन के समान आवाज करें।

← पूरे अभ्यास के समय दांतों को परस्पर अलग रखते तथा मुंह को बन्द रखते है।

← अतः मन में दृढ़ निश्चय करे कि हमारा मस्तिष्क शान्त एवं एकाग्र हो रहा है।

समय– प्रातः काल प्राणाकर्षण प्राणायाम की प्रक्रिया सम्पन्न होने के उपरान्त इसमें 10मिनट का समय लगेगा। 5–7 चक्रों में पूरा किया जायेगा।

लाभ–

← प्राण ऊर्जा में वृद्धि

← मनोबल में वृद्धि

← शारीरिक तथा मानसिक आरोग्य की प्राप्ति

← आत्मबल में वृद्धि

ध्यान–

महर्षि पत्तंजलि के अनुसार–

जिस ध्येय वस्तु में मन को लगाया जाए उसी में मन को एकाग्र हो जाना अर्थात् केवल ध्येयमात्र की ही प्रतीति हो वह ध्यान है।

प॰ श्रीराम शर्मा आचार्य–

ध्यान के द्वारा चिन्तन तन्त्र पर नियंत्रण स्थापित कर विकृतियों को दूर किया जाता है।

डा॰ प्रणव पाण्ड्या – व्यक्तित्व को श्रेष्ठ विचारों का स्नान कराना ही ध्यान है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प॰ श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा प्रतिपादित रसानुभूति अमृत वर्षा ध्यान का प्रयोग किया गया है।

प्रक्रिया–

← कमर सीधी, दोनो हाथ गोदी में, आंखें बन्द, शान्त चित्त, स्थिर शरीर, ध्यान मुद्रा।

← अपने आप को एकान्त स्थान पर बैठा अनुभव करें।

← अनुभव कीजिए गंगा की गोद, हिमालय की छाया, शान्तिकुन्ज के दिव्य वातावरण में बैठे हुए है।

← अनुभव कीजिए आपका मन और सम्पूर्ण शरीर प्रसन्न स्थिति में हो।

धारणा कीजिए कि आपके चारों कोर दूध के झाग जैसे श्वेत शीतल अमृत धारा फैली हुई है।

← अमृत की यह दिव्य धारा आपके हृदय चक में ब्रह्मचक्र प्रकाश पुंज के रूप में स्थिति है।

← भावना करें यह अमृत की किरणों शरीर में प्रवेश करती हुए सभी अंगों से समा रही है।

← भावना करें अन्तरिक्ष से अमृत की वर्षा सम्पूर्ण शरीर में हो रही है।

← धारणा कीजिए कि आकाश में अन्नत अमृत के प्रकाश की आभा अवतरित होकर आपके हृदय स्थान में प्रकाश पुंज की तरह प्रवेश कर रही है।

← सम्पूर्ण देह के कण–कण में अज्ञान एवं अपवित्रता का अंधेरा समाप्त हो रहा है।

← भावना करें कि हमारा यह स्थूल शरीर हाड़ मांस का देह मात्र नहीं बल्कि प्रत्येक अंग अवयव अमृतमय बनता जा रहा है।

मस्तिष्क सूक्ष्म शरीर का स्थान होता है भावना करें की मस्तिष्क जो मानसिक शक्तियों एवं विचारों का केन्द्र है। वे सभी अमृत रस के आनन्द से सरोबार होती जा रही है।

← जीवात्मा अपनी लघुता परमात्मा में विसर्जित कर रही परमात्मा अपनी महानता जीवात्मा को सर्मपण कर रहा है।

← इस महामिलन के फलस्वरूप अन्तकरण में अमृत रूपी सद्‌भावनाओं की हिलोरें उठ रही है। आकांक्षाएं आदर्श एवं उत्कृष्टता से परिपूर्ण हो रही है।

← विश्व के कण–कण में परम ब्रह्म को ओतप्रोत वसुदैव कुटुम्बकम की भावना प्रबल हो रही है। और सेवा धर्म अपनाकर ईश्वर भक्ति का मधुर रसास्वादन करने की उमगें उठ रही है।

← ध्यान की इस प्रगाढ स्थिति में अमृत वर्षा के आनन्दमय समुद्र में स्नान करते हुए जीवात्मा अपने आपको कृत कृत्य हुआ अनुभव कर रही है।

ओंकार(ॐ) का पांच उच्चारण एक साथ तीनों शरीर की तीन प्रार्थना–

– असतो मा सद्‌गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय

मृत्योर्माऽमृत गमय, ॐ शान्तिः, शान्तिः, शान्तिः।।

समय–

प्रातःकाल भ्रामरी प्राणायाम की प्रक्रिया सम्पन्न होने के उपरान्त इसमें 20 मिनट का समय लगेगा।

लाभ–

- ← एकाग्रता में वृद्धि
- ← धारा शक्ति में वृद्धि
- ← विवेकशीलता की प्राप्ति
- ← स्मरणशक्ति में वृद्धि
- ← मन स्थिति का सन्तुलन
- ← जीवन शक्ति का अभिवर्धन
- ← मानसिक तथा शारीरिक विकारो में कमी

आश्रित चर (Dependent variable)

Social Intelligence– (सामाजिक बौद्धिकता)

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है इसीलिए उसके पास श्रम समय चिन्तन भाव एवं साधनों की सीमित सामर्थ्य है जिसे वह जिस दिशा में लगा देता है उसी के परिणाम सामने आते हैं उसका एक ही कारण सामाजिक बौद्धिकता जिस व्यक्ति में सामाजिक बौद्धिकता का गुण पाया जाता है । उसमें धैर्य साहस संवेदनशीलता के साथ समायोजन करने की बेहतर क्षमता होती है जिसके कारण समाज व राष्ट्र को नयी दिशा दे सकता है। परंतु जो पत्रकार समाज व राष्ट्र को नयी दिशा देते हैं । उनमे इन सभी गुणों को ह्रास होता जा रहा है । जिससे वह समाज वह राष्ट्र को नयी दिशा नही दे पा रहे हैं अत परिवार समाज व राष्ट्र के लिए व्यक्ति में सामाजिक बौद्धिकता का विकास होना चाहिए ।

परिभाषा –

Dr. M. K. Mishra - यह व्यक्ति को समझने उनके साथ उचित व्यवहार करने सामाजिक सम्बन्धों को समझने प्रभाव पूर्ण व्यवहार करने सामाजिक दशाओं में समायोजन करने की योग्यता और स्वयं को

सामाजिक रुप से व्यवस्थित करने की क्षमता को सामाजिक बौद्धिकता कहते हैं ।

क्लर्क वने 1933 – सामाजिक तकनीकों को आसानी से समझने तथा आम लोगों के साथ समायोजन करने तथा सामाजिक ज्ञान को संवेदनशील तरीके से सुनने तथा अन्य सदस्य एवं समूह के साथ प्रभाव पूर्ण व्यवहार करने की क्षमता को सामाजिक बौद्धिकता कहते हैं ।

Luman and mora - 1995 - इन्होने सामाजिक बौद्धिकता के तीन आयाम बताये हैं–

–सामाजिक हित की जरूरतों को पूरा करना

– सामाजिक ज्ञान का विस्तार करना

– सामाजिक नियम के अनुरुप दूसरों के साथ पूर्ण व्यवहार करना।

इसको आठ कारकों में बांटा गया है। जो इस प्रकार है–

धैर्य(Patience)-

धैर्य एक ऐसी दैवी सम्पदा है जिसके बल से साधक पग पग पर मजबूती से कदम उठाता है। अपना मानवीय स्वरूप प्रत्यक्ष करता हुआ दूने वेग से आपत्तियों का प्रतिरोध करता है। धृतिमान पुरूष उस बात पर शोक नही करता कि मैं असफल हो गया हूँ या दूसरों को नजरों में गिर गया हूँ, या लोग व्यर्थ दोषारोपण करते हैं, मुझे कोई सहायता नही देता वरन वह आपदाओं के तूफान से भी वेग से आगे बढता है। उसका प्रत्येक कार्य उचित आवश्यक लाभदायक धर्मसंगत विवेकयुक्त होता है, वह दूसरों के कहने सुनने में अन्याय का पथ नही लेता।

जो व्यक्ति समाज एवं राष्ट्र के पथ पर अग्रसर होते हैं। उन्हें धैर्य खोकर काम वासना आश्रय लेना नास्तिकता है। वास्तविक शक्ति धैर्य से ही निहित है। उसका कोई अन्त नही, यह बल साधारण ताकत नही वरन दैवी शक्ति है।

बैंजामिन फ्रैंकलिन के अनुसार–

जिसके पास धैर्य है। वह जो कुछ इच्छा करता है, उसे प्राप्त कर सकता है।

प॰ श्री राम शर्मा आचार्य के अनुसार–

जो व्यक्ति धैर्यपूर्वक प्रतिक्षा करता है और विश्वास बनाए रहता है दिव्य सत्ता के साथ उतनी जल्दी ही जुडेगा और उसके अनुशासन और अनुबन्धों को उतनी ही ईमानदारी एवं गहराई से पालन करेगा।

सहयोगिता Co-Operativeness-

मनुष्य ने इस प्रकृति व अन्य सभी प्राणियों से अधिक उन्नति तथा विकास किया है। उस उन्नति तथा विकास का श्रेय उसकी बुद्धिमता को दिया जाता है। मनुष्य की बुद्धिमता की उसकी प्रगति का आध ाार मानने में कोई हर्ज भी नही है। क्योंकि बुद्धिबल से अन्य प्राणियों की तुलना में इतनी अधिक उन्नति की जिससे सृष्टि का मुकुटमणि बनने का श्रेय, उसे प्राप्त हो सका तो उसमें संशोधन यह करना पड़ेगा की बुद्धिमता उसे सहयोगिता के आधार पर उपलब्ध हुई।

समाज में प्रत्येक व्यक्ति एक दूसरे के साथ अन्तः क्रियायें करता है। सहयोगिता एक ऐसी अन्तःक्रिया है जिसमें लोग किसी लक्ष्य तक पहुंचने के लिए मिल जुलकर प्रत्यत्न करते है। जिसका लाभ सभी व्यक्ति को मिलाता है।

स्मौथ एव एण्डरसन ने अपने अध्ययन में पाया कि शहरी बच्चों में प्रतिस्पर्धा का व्यवहार अधिक और सहयोगिता का व्यवहार कम होता है, जबकि ग्रामीण क्षेत्र के बच्चों में सहकारिता का व्यवहार अधिक और प्रतिस्पर्धा का व्यवहार कम होता है।

विश्वास स्तर–

विश्वास एक महाऔषधि के समान है। इसका हमारे दैनिक जीवन में बहुत महत्व है। विश्वास के बिना किसी कार्य की सार्थकता नही दिखती, अगर रोगी का डॉ. पर या दवा पर विश्वास न हो तो वह दवा कदापि असर नहीं कर सकती है। हमारे जीवन में किसी व्यक्ति का , वस्तु का, परिस्थिति का अगर कोई महत्व ही नही होगा तो हमारा उस पर विश्वास ही नही होगा। दूसरे के ऊपर विश्वास के लिए यह जरुरी है कि व्यक्ति का स्वयं के ऊपर भी विश्वास हो, अगर पत्रकार की ही बात की जाये तो – अगर पत्रकार का जनता पर और जनता का पत्रकार पर विश्वास नही हो तो सही सूचना का मिलना असंभव ही होगा। विश्वास से ही विश्वास पैदा होता है तथा अविश्वास से अविश्वास का वातावरण बनता है।

परिभाषा–

पं० श्रीराम शर्मा आचार्य–विश्वास एक आध्यात्मिक शक्ति है।जिसके सहारे व्यक्ति का कठिन से कठिन परिस्थितियों एवं हजारों विपत्तियों के बीच आगे बढ़ता है।

संवेदनशीलता(Senstitivity)-

प्राणी के विकास में संवेदनशीलता का विशेष महत्व है। संवेदना और साहस की सघनता में मानव शक्ति प्रज्वलित होती है। जहां भाव झलकते हो साहस मचलता हो समझो वहीं यौवन के अंगारे शक्ति का धधकती ज्वालाओं में बदलने के लिए तत्पर है। विपरीताएं इसे प्रेरित करती है। विषमताओं से इसे उत्साह मिलता है। समस्याओं के संवेदन इसमें नयी ऊर्जा का संचार करते है। काल की कुटिल व्यूह रचनाओं की छुअन से यह अधिक उफनती है। तब तक नही थमता जब तक कि यह इन्हें पूरी तरह से छिन्न भिन्न न कर दें।

मनोवैज्ञानिक स्प्रेरी कहते है संवेदनाएं ही मनुष्य को ऊंचा उठाती और नीचे गिराती है।

वेरोनवर्न – संवेदनशीलता का तात्पर्य एक ऐसे आत्मनिष्ठ भाव की अवस्था से होता है। जिसमें कुछ शारीरिक उत्तेजन पैदा होता है। फिर जिससे कुछ खास–खास तरह के व्यवहार होते है।

प्रो० पावेल सिमोनोव– संवेदनशीलता का विवेक मुक्त सुनोमन ही शारीरिक, मानसिक, स्वास्थ्य का आध ार है।

प० श्रीराम शर्मा आचार्य– संवेदनशीलता होश का बोध का दूसरा नाम है। जिसके दिल की धड़कनों में संवेदना के स्वर गूंजते है। वह आलसी निष्ठुर निष्करूण नही हो सकता आसपास का दुःख उसे बैचेन विकल करता रहेगा। उसे राहत नही मिलेगी।

संवेदना से ही स्वार्थ की सांकले टूटती है। अंहता की जकड़न ढीली पड़ती है।
यदि मनुष्य में संवेदनशीलता के अंकुर फूटने लगे तो समझो कि सम्पूर्ण समाज एवं राष्ट्र के उज्जवल भविष्य की शुरूआत हो गई।

सामाजिक वातावरण में अपनी पहचान– सामाजिक प्रगति व्यक्ति के प्रगति पर ही निर्भर करती है।सामाजिक वातावरण यदि अच्छा होगा तो उसमें रहने वाले सभी व्यक्तियों को उसी तरह से ढ़लना पड़ेगा , परन्तु आज सामाजिक वातावरण दिन पे दिन बुराइया कलह ,अश्लीलता का प्रकोप बढ़ता है। जिससे हर व्यक्ति प्रभावित होता जा रहा है। जिसके कारण व्यक्ति आज सामाजिक वातावरण के अपनी पहचान नही बना पा रहा है।

पं० श्री राम शर्मा आचार्य कहते है व्यक्ति सामाजिक वातावरण तभी बना सकता है, जब उसमें अध्यात्म

का प्रवेश हो। तत्वदर्शन के अवलम्बन से ही सही दृष्टिकोण का विकास होता है। चिन्तन में प्रखरता आती है। इसी पृष्ठभूमि में गुण, कर्म, स्वभाव की परिष्कृत परिपक्वता का समावेश होता है। संयमी, सदाचारी, संतुष्ट, कर्मठ, कर्तव्यपरायण, विचारण के आधार पर विनिर्मित और विकसित होता है। जिससे वह सामाजिक वातारण में पहचान बना सकता है।

व्यवहार कुशलता–

आज के भौतिकवादी युग में जहां चारो तरफ भागदौड़ है। मारामारी है, जल्दबाजी और तेज रफ्तार है वही हम सब अपनी ही तरह की अजीबा–गरीब उधेड़बुन में हम दूसरो से ज्यादा धन, सुख सुविधाएं और ऐशो आराम की वस्तुएं जुटाना चाहते है। यह लालसा इस कदर जूनुन में बदल गई कि आए दिन रिश्तों का कत्लेआम हो रहा है। हम सब स्वयं को सफल व समर्थ होने के कुछ भी करने को बताते है। नकारात्मक दृष्टिकोण के लिए एक कार्य जहां हमारे पतन का द्वार बनते है। वही व्यवहार कुशलता व सकारात्मक मन मस्तिष्क के परिणाम हमारे लिए एक वरदान से कम नही होते।

यशपाल जी के अनुसार–

कुशल व्यवहार ही तो हमारे व्यक्तित्व की खूबी के साथ प्रकट होता है।

गेट के अनुसार–

कुशल व्यवहार वह दर्पण है जिसमें प्रत्येक का प्रतिबिंब देखा जा सकता है।

जॉन गिलिन के अनुसार–

व्यवहार कुशलता एक आदर्श गुण है। इसी गुण के कारण समाज व्यक्ति की कद्र करता है। वस्तुतः व्यवहार कुशलता हमारे लिए विजय व सौभाग्य के द्वार खोलती है।

विनोदी भाव (Sense of Humor)

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है उसे बुद्धि, विवेक, सामाजिकता आदि जहां अनेक लक्षण है वहां एक हास्य भी है, यह सौभाग्य यह नैसर्गिक अधिकार एक मात्र मनुष्य को ही मिला हुआ।

प्रसिद्ध विद्वान मैलकम ने एक स्थान पर दुख प्रकट करते हुए कहा कि संसार में आज हंसी की सबसे अधिक आवश्यकता है। किन्तु दुख है कि दुनिया में उनका अभाव होता जा रहा है, उनका हंसी के अभाव पर दुखी होना उचित ही है। देखना को देखा जाता है। लोग हंसते है। वह उनकी व्यक्तिगत हसी होती है। किन्तु सामाजिक तथा सामूहिक हंसी दुनिया से उठती चली जा रही है। उसके स्थान पर कृत्रिम गम्भीरता लोगों में बढ़ती जा रही है।

महात्मा गांधी– यदि मुझमें विनोदप्रियता की वृत्ति न होती तो मैं चिन्ताओं के भार से कभी भी मर गया होता है।

प॰ श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार –हंसी मुस्कान और प्रसन्नता यौवन की आधारशिला है।

याददाश्त(Memory)-

मानव अपने दैनिक जीवन में शब्द स्मृति का अधिकतर प्रयोग करके, दैनिक कार्य प्रणाली स्मृति पर ही आधारित है। स्मृति मानव जीवन का महत्वपूर्ण तथा अद्भुत पहलू है। जिसके अभाव में मानव जीवन कष्टमय होता है।

मनोवैज्ञानिक स्मृति को एक मानसिक प्रक्रिया मानते है इस मानसिक प्रक्रिया द्वारा पूर्व अनुभुतियों या सीखी हुई बातों को वर्तमान चेतना में लाते है।

मनोवैज्ञानिक ने स्मृतियों को परिभाषित करते हुए कहा कि विशेष समयावधि के लिए सूचनाओं को सपोषित करके रखना ही स्मृति है। समयावधि एक सैकेण्ड या कम या सम्पूर्ण जीवनकाल से भी हो सकता है।

हिल्गार्ड एलउट–सन 1967 पहले सीखी हुई अनुक्रियाओं को वर्तमान समय में प्रदर्शन करने का अर्थ है **स्मृति**।

पतंजलि के अनुसार– अनुभूतिविषया सम्प्रभोषः स्मृति।

अनुभव में आये हुए विषयों के जो संस्कार चित्त में पड़े उनका पुनः निमित्त होकर स्फुटित हो जाना– स्मृति है।

हरमान इविंगहास ने स्मृति के निम्नांकित तीन प्रकार का वर्णन किया है।

- संवेदी स्मृति
- लघुकालीन स्मृति
- दीर्घकालीन स्मृति

अच्छे याददाश्त के लक्षण–

- तीव्रता
- यर्थाथता
- सीखे गए विषयों को लम्बे समय तक धारण करना
  सही सामग्रियों को सही समय पर प्रत्याह्वान
- किसी विषय या पाठ को सूक्ष द्वारा एवं समझकर सीखना
- अधिक मात्रा में धारण करना,

अच्छी स्मृति के कुछ निश्चित लक्षण होते है। इन लक्षणों के आलोक में व्यक्ति स्वयं ही तय कर सकता है वह एक अच्छी स्मृति वाला व्यक्ति है या उसकी स्मृति कुछ विकृत है।

परिकल्पनाएँ (Hypotheses)-

1. यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के अभ्यास से पत्रकारों की धैर्य क्षमता पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
2. यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के अभ्यास से पत्रकारों की सहयोगिता पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
3. यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के अभ्यास से पत्रकारों की विश्वास स्तर पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
4. यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के अभ्यास से पत्रकारों की संवेदनशीलता पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
5. यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के अभ्यास से पत्रकारों की सामाजिक वातारवरण में अपनी पहचान पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पडता है।
6. यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के अभ्यास से पत्रकारों की व्यवहार कुशलता पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
7. यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के अभ्यास से पत्रकारों की विनोदीभाव पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पडता है।
8. यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) के अभ्यास से पत्रकारों की याददाश्त पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

प्रतिचयन – (Sampling)

प्रस्तुत शोध कार्य में आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा बरेली से 100 प्रयोज्यों का चयन किया जायेगा। चयनित प्रतिदर्श की आयु सीमा 20–45 वर्ष के मध्य है। जिसमें 50 प्रयोज्यों को नियंत्रित समूह में तथा 50 प्रयोज्यों को प्रयोगात्मक समूह में लिया जायेगा।

प्रतिचयन संरचना – (Sampling structure)

(Total Subjects)
कुल प्रयोज्य (100)

(Control Group)
नियंत्रित समूह (50)

(Experimental Group)
प्रायोगिक समूह (50)

Inclusion Criteria इसमें 20–45 वर्ष समूह पत्रकारों को बरेली से लिया जायेगा।
Exclusion Criteria इसमें 20–45 वर्ष से कम तथा अधिक महिला पत्रकारों को नहीं लिया जायेगा।

शोध अभिकल्प – प्रस्तुत शोध कार्य में Control Experimental Group design का प्रयोग किया जायेगा।

यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) सेड्यूल– प्रयोगात्मक समूह को प्रातःकाल के समय 60 मिनट प्रतिदिन तथा कुल 40 से 45 दिनों के लिए यौगिक अंतःक्षेप (इण्टरवेंशन) को दिया जायेगा। जिसके अन्तर्गत–

1. **आसन**	– पवन मुक्तासन सरीज भाग–1	–	20 मिनट
2. **प्राणायाम**	– प्राणाकर्षण प्राणायाम	–	10 मिनट
	– भ्रामरी प्राणायाम	–	10 मिनट
3. **ध्यान**	– रसानुभूति अमृत वर्षाध्यान	–	20 मिनट

Tools-

Social intelligence scall (SIS)
...............Dr. N.K. Chadha
...............Usha Ganison

सांख्यिकीय विश्लेषण – प्रस्तुत शोधकार्य में सांख्यिकीय विश्लेषण निर्देशक के मार्गदर्शन में किया जायेगा।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. आचार्य प॰ श्री राम शर्मा "अखण्ड ज्योति" वर्ष 1993 अक्टूबर पृ॰ 9, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

2. आचार्य प॰ श्री राम शर्मा "साधना पद्धति का ज्ञान–विज्ञान" वाड.मय 6 पृ॰ 11.26 अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

3. आचार्य प॰ श्री राम शर्मा "चेतना का सहज स्वभाव का स्नेह सहयोग" पृ॰ 62 अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

4. आचार्य प॰ श्री राम शर्मा "सामाजिक बौद्धिक क्रान्ति कैसे" वाड.मय66 पृ॰ 6.5–6.8 अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

5. अरूण कुमार सिंह "उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान" पृ॰ 515, मोतीलाल बनारसीदास, बैंगलो रोड़, दिल्ली।

6. डॉ॰ विजय मिश्रा–"मूलनिष्ठ पत्रकारिता और युग पत्रकार प॰ श्री राम शर्मा आचार्य" पृ॰ 23,शिशिर प्रकाशन, मेरठ।

7. पवित्र कुमार शर्मा "धैर्य एवं सहनशीलता" पृ॰ 19, पुस्तक महल दिल्ली।

8. पी के आर्य– "व्यवहार कुशलता" पृ 13, पुस्तक महल दिल्ली।

9. रॉबर्ट ए॰ बैरन डॉन वायर्न– सामाजिक मनोविज्ञान पृ25 Pearson Education New Delhi.

10- Daniel Goleman- social Intelligence, Page 85, Soho Square London WID 3DY.

11- Rajendra Kumar Sharma "Social Change & Social Control", Page No. 11, ATLANTIC, New Delhi.

12- Dr. ShriKrishna 1985 The Yogic Theraph some reflections based on the study of 4153 case history- vlo xxvI No-3, Page No. 141.

13- Dr. Pushpa, Nagrathna, Dr. H.R. Nagendra 2003 VYASA by VYOMA Banglora- India.

14- Fehr. T.(1974) Longitudinal Study- The effect of the Transcendental Meditation Programme on change in personality Department of Social affairs MIV/F Fraschungring Schoperche Intelligenz DurMagon W. Germany 1974.

15- Kniffkic 1979- Transcendental Meditation and antogenic training " A comparison Transcendental Meditation and Autogenic Training" An Vergleich in the series 'geist and psyehe monich kindle verlog 1979.

16- Sil Vamurti 193 Yogamimamsa Vol 3.

17- htt:/ Journalism.ukings.ca/journalism4039 13114.htm/

18- www sar upenn.edu.weinderg/mantravolution.

19 www provetr 2 propic.com

20- www provetr2 propic.com.

21- www.scand.yoga.org/english/bindu/26e_bhramiri htmml/